

6. Az életkori sajátosságok fokozott figyelembevételének elvi és gyakorlati kérdései.
 7. Az élményszerű tanítás megteremtésének feltételei és lehetőségei.
 8. A számonkérés, a feleltetés kommunikációs képességet fejlesztő módszerei, kedvteremtő formái a munkafüzetes megoldások egyeduralmával szemben.
 9. A kerettantervek szemléletbeli, tartalmi és gyakorlati vonatkozásai.
 10. A nem hagyományos tantárgyak korszerűségének mibenléte, motivációs jelentősége, személyiségformáló szerepe.
 11. A hagyományos tantárgyakban végbemenő szemléletváltozások és azok gyakorlati megvalósításának célszerű megoldásai.
 12. A tehetséggondozás különböző formái és gyakorlati eljárásai.
 13. A főzárkóztatás eredményes megoldására vonatkozó elvi és gyakorlati kérdések.
- A mindennapok pedagógiai valóságra való odafigyeléssel – úgy vélem – tovább szaporíthatnánk ezeknek a közérdekű és aktuális feladatoknak a sorát. További kiegészítését ezért is köszönettel vennénk szerkesztő bizottságunk minden kedves munkatársától éppúgy, mint írásait eddig is önzetlen segítőkészséggel közreadó szerzőinktől.

2000. november 8.

A szerkesztőség nevében tisztelettel és köszönettel:

Dr. Dobcsányi Ferenc
főszerkesztő

Kiegészítések

- Több szempontból is egyre aktuálisabbá válik a roma-pedagógia kérdése.
- Szólnunk kell a pedagógus-szerep napjainkban végbemenő változásairól is (*Dr. Nagy Andor, Eger*).
- A múlt hagyományát követően hathatósabb támogatást várunk a közreműködő főiskolák neveléstudományi tanszékeitől és gyakorlóiskoláitól az utóbbiak különösen a Műhely rovatot gazdagíthatják tapasztalataikkal (*Dr. Zukovits Imre, Pécs*).
- Mindenképpen előtérbe kell hogy kerüljön az egészségre nevelés kérdése is (*Dr. Siposné dr. Kedves Éva, Szeged*).

DR. LÉGRÁDI ZOLTÁN

szaktanár

Irányítástechnikai Szakközépiskola

Füzfőgyártelep

Önmagunk érzelmi nevelése

Az emberi lélek öt alapvető szükségletét (szeretet, biztonság, elfogadás, elismerés és személyiség-kialakítás) a gyermek szüleitől kapja meg. A serdülő önállósodási törekvése miatt ezt már csak részben tudja szüleitől megkapni, a felnőtt pedig már egyáltalán nem. Az igény a felnőttben is megvan ezekre a szükségletekre, de a szülők ezt már nem tudják számára megadni. A vallásos ember esetében Isten veszi át a testi szülők szerepét. Isten az, aki feltétel nélkül szereti és elfogadja úgy,

ahogy van, és biztonságérzést nyújt neki. Mindezt hit által lehet elfogadni. A probléma ott van, hogy csak keveseknek van hitük, hogy Isten tökéletesen kielégítse lelki szomjúságukat. A többiek számára megmarad a remény, hogy ez csak a színről színre való látásnál fog bekövetkezni.

A szeretet, biztonság és elfogadás utáni vágy az emberben, az emberi lélekben egy tátongó úrt hoz létre, amit az ember valamivel igyekszik betölteni. Szeretetéttségét a szerelem és gyermekei iránti szeretet enyhíti. Néhány kivételes egyénnél a másokért való önzetlen szolgálat képes betölteni ezt az úrt. Vágyunk a társadalmi elismerésre is, hogy eredményeinket mások is méltányolják. Szeretnénk hatással lenni és érdemleges, hasznos dolgot alkotni. A munka öröme is képes lelki szomjúságunkat csökkenteni.

Önmagunk lelki, érzelmi nevelésének első lépése az ismeretszerzés. Meg kell ismernünk az érzelmekre vonatkozó alapvető tudnivalókat, ezután pedig önmagunkat kell megismerni érzelmileg. Az érzelmi önismeret főbb lépései: 1. Meg kell ismerni a pszichológiai személyiség típusokat, és ezen belül azt, hogy melyik típushoz tartozunk. Ez azért fontos, mert van, akinél az érzelmi élet tanulás nélkül is megvan, és van, akinek ez még erőlködve sem megy. 2. Meg kell vizsgálni, hogy hordozunk-e érzelmi sebeket. Ilyenek például a magányosság, békétlenség, elutasítottság, indulatosság, idegesség, keserűség, szomorúság, lelki fáradtság, lelki üresség stb. Ezekből a sebekből meg kell gyógyulni ahhoz, hogy érzelmileg fejlődni tudjunk. 3. A negatív érzelmek károsak a testi-lelki egészségre, ezért ezektől is meg kell szabadulni. Először meg kell állapítani, hogy milyen negatív érzések uralkodnak rajtunk. Ilyenek például a félelem, az aggodalmaskodás, a gyűlölet, az irigység, a féltékenység, a harag, a kevélység stb. Ezekről megszabadulni nem könnyű, mivel ezek már a bűn kategóriájába tartoznak.

4. A pozitív érzéseket tanulni és gyakorolni is kell. Ilyenek a szeretet, az öröm, a lelki békeség, a biztonságérzés, a hála, a részvétel stb. A pozitív érzések gyógyító hatásúak. 5. Meg kell vizsgálni, hogy érzéseimet, érzelmeimet ki szoktam-e fejezni, vagy pedig elfojtom. Az elfojtás káros, az érzelmerkifejezést pedig tanulni kell. Gyakorolni lehet családon belül. 6. Milyen helyet foglalnak el az érzelmek életemben? Az érzelmek irányítják-e cselekedeteimet, vagy pedig a megfontolás? Bármennyire is fontosak az érzelmek, irányító szerepet nem kaphatnak.

PSZICHOLÓGIAI SZEMÉLYISÉGTÍPUSOK

Az ismert hippokratészi modell melankolikus, kolerikus, szangvinikus és flegmatikus típusokat különböztet meg. Karl Gustav Jung (1875-1961) svájci pszichiáter 8 féle típust állított fel az általános viselkedés és az uralkodó lelki tevékenység szerint. Az érzelmi nevelés szempontjából ez a felosztás megfelelő, mert külön érzelmi típus szerepel benne.

Befelé és kifelé fordulás: Jung az emberiséget két fő csoportba osztja: akinek az általános viselkedése, érdeklődése és energiája kifelé irányul, az extrovertált (kifelé forduló), a másik csoport, ahol mindez befelé irányul, az introvertált (befelé forduló). Ez a két viselkedésmód nem nevelés eredménye, hanem az önkéntelen reagálás formája. Valahol belül minden ember magában hordozza mindkét irányultság lehetőségét. Van, amikor a befelé fordulásra vagyunk hajlamosak, és van, amikor a kifelé fordulásra. Nem mondhatjuk ki egyértelműen, hogy valaki extrovertált vagy introvertált. Inkább folyamatos vonalról van szó, melyen mindenki valahol elhelyezkedik. Például lehet valaki 60%-ban kifelé forduló, és 40%-ban befelé forduló.

Az introvertált ember életenergiái befelé irányulnak. Inkább félénk, kapcsolataiból hiányzik a könnyedség és az alkalmazkodóképesség. Nem esik nehezére az elmélkedés és az önvizsgálat. Könnyű számára a lélek dolgaiban való elmélyedés. Gazdag a belső világa, az álomvilága, a képzeletvilága. Mély érzések és gondolatok jellemzik.

Az extrovertált ember lelki energiái kifelé irányulnak. Társasági lény, könnyen alkalmazkodik környezetéhez, legnagyobb ellensége a magány. Vonzó személyiség. Természetes hajlama nem az elmélkedés, hanem a cselekvés.

Lelki tevékenységek: Az egyén 4 fő funkcióval rendelkezik. Ezek a gondolkodás, az érzés, az érzékelés és az intuíció. Ezek született tulajdonságok. Mindenkinben megvan mindegyik, de különböző fejlettségi fokon. Közülük egy általában fejlettebb, mint a másik három, ez a főfunkció. Ez az, mely a legnagyobb spontaneitással reagál az ingerekre. Az utána következő a segédfunkciót tölti be. A harmadik és negyedik csak kezdetleges formában található meg. Jung szerint a lelki zavarok legnagyobb része a négyféle tevékenység közötti egyensúly hiányából ered. Amennyiben közülük valamelyik a többiek rovására túlzottan kifejlődik, érzelmi zavarokat okoz. Éppen ezért a négy tevékenység közötti tökéletes egyensúly lenne az ideális állapot, de valójában nincs olyan ember, akinek gondolkodása, érzései, érzékelése és intuíciója egyforma lenne. Ennek ellenére jó tudnunk, hogy módunkban áll a kevésbé fejlett funkciók fejlődését serkenteni. Jung szerint az egyén éretté válásának egyik formája éppen a kevésbé fejlett funkciók serkentésében áll. Ezt a folyamatot nevezi *inviduációnak*. Most nézzük az egyes pszichológiai típusokat.

1. *A gondolkodó típus:* Benne győz a logika az érzések felett, az objektív igazság a szubjektív vélemény felett. Az érzések a legkevésbé fejlett területéhez tartoznak. Szeret gondolkodni. Keresi az igazságot, mindennek a jelentését. A könyvek és az olvasás szerelmese. Osztályoz és elemez. Olykor elég érzéketlen, nem veszi észre mások érzelmi szükségletét, lelkiállapotát. Mindenféle kapcsolatteremtés nehezeére esik. Az érzések területén mutatkozó hiányosságai miatt intoleránssá válhat, sőt zsarnokká. Eluralkodhat rajta a rideg dogmatizmus, melyhez túlzott racionalizmus kapcsolódhat. Saját érzéseit ki kell művelnie. Általában fegyelmezett és módszeres.

2. *Az érző típus:* Az érzelem az a funkció, mely a dolgok értékét közvetíti nekünk. Az érző típus kevésbé törődik az igazsággal vagy hazugsággal, mint a gondolkodó. Gyakran ez a funkció dominál a női lélekben, illetve művészetekben, zenészekben, költőkben. Az ilyen ember gyöngéd, bensőséges, melegséget és szeretetet képes árasztani. Az érzékenységet igénylő személyes kapcsolatok erős oldalát képezik.

3. *Intuitív típus:* Az intuíció az a lelki tevékenység, mely az észlelhető valóságon túl képes meglátni dolgokat. Látja azt is, ami a dolgok mögött rejtőzik, előre meglátja a lehetőségeket, és elébük megy. Az intuíció szó eredeti jelentése szemlélődés. Álomlátó, újító gondolatokat és tetteket indít el, bár ő maga azután már nem folytatja azt, amit elkezdett. Időben mindig a jövő felé fordul. Az új, az ismeretlen vonzza. Sok mindent félbehagy, mert hiányzik a valóságérzéke. A feltalálók és a felfedezők tartózkodhatnak ide. A többi típussal összehasonlítva az intuitív ember fogékony a hit iránt, ő képes leginkább a vallásos dolgokat felfogni. A belső élete teljesen eluralkodik rajta, olyan könnyedén képes érzékelni azt, mint a külső világ dolgait. Az intuitív típusnak erőt kell venni magán, hogy ne a fellegekben járjon.

4. *Az érzékelő típus:* Az érzékszervek, látás, hallás, tapintás, által érzékeli azt, ami körülötte van. Számára minden fontos, ami érzékelhető. Nagymértékű spontaneitás jellemzi. Heves természete miatt gyakran változik a hangulata. Rendkívüli érzékelőképességénél fogva a benyomások hatalmas sokaságát fogja fel. Ez azonban megnehezíti számára az összpontosítást és kitartást. A fegyelem és a módszeresség nehezeére esik. Az ő esetében a veszély az állhatatlanságában rejlik. Abban, hogy engedi magát a pillanatnyi benyomásoktól elragadtatni. A környezettől való erős függése miatt gyakran változik a kedélyállapota. Egy kis nehézség, egy kis feszültség ugyanúgy a földhöz vágja, ahogy előbb még lelkesedett. Nem túlzottan izgatják az elvont gondolatok, sem a misztikus elragadtatások.

Az a jó, ha mind a négy típussal azonosítani tudjuk magunkat. Ez azt jelenti, hogy lelki tevékenységeink közt harmonikus egyensúly van, amely az érettség jele. A másikban el kell fogadnunk a tőlünk idegen magatartásformát is. Minden temperamentumnak megvan az előnye és a hátránya is. A legkevésbé fejlett funkciókat ki kell fejlesztenünk. Ezáltal elérhetjük a fő funkció és a többi közti egyensúlyt.

Szeretetre nevelni csak szeretettel lehet. Csak aki tudja szeretni azt, akit nevel, csak aki be tudja mutatni a szeretetet, csak az tud szeretetre nevelni. A szeretetet tanítani is kell, mivel sokan nincsenek tisztában a szeretet fogalmával. Az igazi szeretet követelménye az, hogy megfedkedzünk önmagunkról. Ez azért nehéz, mert a legtöbb ember énközpontú, és még az is nehezebb, hogy mások problémáit meghallgassa. Az igazi szeretet próbája ez: valóban meg tudunk-e fedkedezni önmagunkról? Tudjuk-e figyelmünket mások szükségleteire, mások boldogságára irányítani? Tudunk-e arról gondolkodni, hogy mit tehetünk másokért ahelyett, hogy önmagunkkal lennénk elfoglalva?

A szeretet lényege a kapcsolatteremtés: Emberi szükséglet, hogy kibeszéljük magunkat, elmondjuk vágyainkat, terveinket valakinek. Beszélni kell magunkról valakinek, akiről tudjuk, hogy nem fog elutasítani. Azok a problémák, melyeket elfeledünk önmagunkban, meghatározatlanok maradnak, és ezért rombolóvá válhatnak. Ha bezárkózunk, betegek leszünk. Amikor rábízunk magunkat valaki másra, a dolgok letisztulnak. Ez elősegíti identitásunk növekedését és önmagunk elfogadását. Falaink és álarcaink mindezt megnehezítik. Sokan azt mondják, hogy baráti körökben nincs olyan, akiben meg lehetne bízni. Pedig csak arról van szó, hogy félünk a visszautasítástól. Ezáltal felmentjük magunkat az alól, hogy személyes kapcsolatot kezdeményezzünk. Közben pedig bezárkózva tönkremegyünk lelkileg.

Az önmagunk feltárulkozásának folyamatát az emberi személyiség dinamizmusának hívják. Aki a szeretet oltalmazó melegsége nélkül él, hajlamos lesz arra, hogy önmagába bezártan maradjon. Így a személyiség dinamizmusa megakad. A dinamizmus komoly akadályai esetén bekövetkezhet a neurózis is. Ennek legfontosabb ismérése a másokkal való kapcsolatteremtés képtelensége. Bizonyos mértékig mindnyájan szenvedünk a magánytól, a sikertelenségtől és az érzelmi éhség kielégítetlenségétől. Ezek a fájdalmak a szeretet kudarcából erednek. Ez a fájdalom önmagunkra irányítja a figyelmet, ami viszont gátat emel a szeretetnek. A világ, melyben élünk, fájdalommal van tele, és szeretet nélküli. A legtöbb embert a saját fájdalma zárja magába, és szigeteli el a többi embertől, és zárja el a szeretet útjától.

A szeretet paradoxona: Magányosságunkat csak mások szeretetével tölthetjük be. Éreznünk kell azt, hogy szeretnek. Szükségünk van szeretetre, és igyekszünk is azt megszerezni másoktól. A paradoxon abban van, hogy ha keressük a szeretetet, melyre szükségünk van, nem fogjuk megtalálni. Ahhoz, hogy szeressenek, szeretetre méltóvá kell válnunk. Amikor valaki azt akarja, hogy szeressék, a saját szükségletének kielégítésére törekszik, és ezáltal nem válik szeretetre méltóvá. Önmagával van elfoglalva, ami a szeretetre való képesség fejlődését akadályozza. Az ember csak úgy válhat szeretetre méltóvá, ha nem kapni akar szeretetet, hanem adni. Ha csak önmagunkkal foglalkozunk, akkor elszigetelődünk, és magányosak leszünk. És az a magányosság, melyből mások szeretetét keresve próbálunk szabadulni, még jobban elmélyül. Csak úgy tudunk kilépni magányosságunkból, ha többé nem magunkra koncentrálunk, hanem elkezdünk másokkal törődni. Ez nem könnyű. Egy életen át tartó erőfeszítés és fáradozás szükséges ahhoz, hogy figyelmünket másokra irányítsuk. Másokat kell előtérbe helyezni, a saját helyünkre állítani. Mások vágyait kell úgy kielégíteni, hogy közben ne a magunkéit keressük. Ha saját boldogságunkat keressük, soha nem fogjuk megtalálni. De ha megfedkedzünk magunkról, és a körülöttünk élők boldogságát keressük, akkor boldogok leszünk. Nagy kísértés, hogy legfőbb gondunk az önmegvalósítás legyen. Mindent saját boldogságunk elérésére akarunk felhasználni. Pedig ez az önmagunkba merülés akadályozza az emberi boldogság elérését. A beteljesülést csak valódi szeretettel lehet elérni. Ha életünket mások boldogságára szenteljük, akkor el fogjuk érni saját boldogságunkat is. A szeretetet nem foghatjuk fel az önbeteljesülés eszközeként.

Másokat csak akkor tudunk igazán szeretni, ha ők válnak gondolataink középpontjává és vágyaink tárgyává, ha velük törődünk, és nem magunkkal. Ha az emberek így módon tudnak szeretni, akkor őket is szeretni fogják. Ne azért törekszünk, hogy viszonszeressenek. Igazában csak az fog

kapni, aki ad. Csak úgy találhatom meg önmagam, ha elfeledkezem magamról. Az ilyen szeretet sokba kerül, és nagy kihívás. A világ önzése miatt nehéz vállalni a szeretettel járó önfeláldozást.

A szeretet tanulása: A szeretet tanulásához figyelembe kell venni: 1. A szeretet önfeláldozást követel meg, legalább annyit, hogy gondolatainkat és vágyainkat másokéi alá tudjuk rendelni, és önmagunkat és önértékünket fel tudjuk adni. 2. Az ilyen szeretet elsősorban nem érzés, hanem elhatározás kérdése. El kell határozni, hogy szeretni akarunk, és el akarjuk felejteni önmagunkat. Figyelmünk és szívünk fókuszát másokra helyezzük át. Aki eldöntötte és elkötelezte magát arra, hogy szeretni fog, az a szeretetre méltó személy. 3. Az érzelmi sebek nehezítik a szeretet megtanulását, ezért előbb azokból meg kell gyógyulni.

Nehéz akkor szeretni, ha sohasem szerettek minket. Azonban mindannyian képesek vagyunk valamennyire szeretni. Valamennyire el tudjuk terelni figyelmünket önmagunkról, hogy mások igényeire összpontosítsunk. Amilyen mértékben tesszük ezt, olyan mértékben fognak bennünk szeretni. Ha valaki észreveszi, hogy szeretik, biztos, hogy idővel válaszolni fog a szeretetre. Ha kezdetben csak kevésbé tudunk is szeretni, akkor is szeretni fognak bennünket egy kicsit. És a kapott szeretet erőt ad ahhoz, hogy mindjobban kinőjünk önmagunkból. Amilyen mértékben hajlandók vagyunk megtenni a kívánt erőfeszítést, és meghozni az áldozatot, olyan mértékben fog a visszakapott szeretet erősíteni bennünket. Közben figyelmünk középpontja távol legyen önmagunktól, és ne várjunk viszonzást. A szeretet lényege mások javát keresni. A szeretet tanulásához választanunk kell az önzés (az önmagunkra koncentrálás és saját érvényesülésünk keresése) és a szeretet (a mások felé fordulás és mások boldogságának keresése) között.

A szeretet tanulása a következő pontokból áll: 1. Az önérték elhagyása, elfelejtkezés magunkról. 2. Elérni, hogy elmém, szívem, életem középpontjába ne én legyek, hanem mások. 3. Ne azért szeressek másokat, hogy viszontszeressenek. 4. A szeretet egyfajta önfeláldozás, gondolataink, vágyaink mások felé irányítása. 5. A szeretet adás, a viszonzás igénye nélkül. 6. A szeretet azért boldog élet, mert tele van töredéssel. 7. Így találjuk meg saját beteljesedésünket. Akkor találjuk meg önmagunkat, ha nem magunkat keressük. Akkor válunk szeretetreméltóvá, ha lemondunk önmagunkról.

A BIZTONSÁG

A biztonság egy érzés, mely eredménye annak, hogy mit gondolunk a saját biztonságunkról. Egy olyan városban, országban, ahol sok bűncselekmény fordul elő, az emberek általában nem érzik magukat biztonságban. Félnék, hogy ellenük is elkövetnek valamilyen bűncselekményt. Elsősorban az fél, akinek van féltelenivalója, tehát a gazdagok. De hogy valaki mennyire fél, illetve mennyire érzi magát biztonságban, ez az egyén lelki tulajdonságaitól is függ. Van, aki mindentől fél, és van, aki biztonságérzését meg tudja őrizni veszélyes környezetben is. Az egyéni tulajdonságok pedig részben öröklődnek, részben tanulás útján alakulnak ki. Ez azt jelenti, hogy a biztonságérzés megszerezhető, de el is veszíthető.

A biztonságérzés magunkhoz kapcsolódó érzés éppen úgy, mint a siker vagy a kudarc érzése. Érzédiszpozíció, vagyis időben tartós érzelem. Azonban a biztonságérzés változásánál érzéstörténetek, vagyis rövid idejű érzések is előfordulhatnak, melyek külső inger hatására jöhetnek létre. Például külső támadás esetén a biztonságérzés részben vagy egészen elvész, és ezt a bizonytalanság, a félelem érzése váltja fel. Másrészt a biztonságérzést emocionális érzelemnek tekinthetjük, ami tanult érzés. A biztonságérzés egyik összetevője a hit is. A hit a remélt dolgok valósága. Remélt dolog a biztonság, és ezt hittel valóságnak vesszük. El kell hinni, hogy biztonságban vagyunk. Ehhez értelmeznünk kell a saját helyzetünket, saját életünket, saját biztonságunkat. A vallásos hit segít az értelmezésben, mely szerint az ember Istenre bízhatja magát, mint kis gyermek a szüleiére, és ez a hit biztonságérzést tud eredményezni.

Külső és belső biztonság: A „Béke és biztonság” sokat hangoztatott politikai jelszó, mely szerint a biztonságérzés szorosan kapcsolódik a békéhez. Vagyis háború esetén a biztonságérzés odalesz.

Manapság az emberek sokat tesznek külső biztonságukért. Bezárkóznak házaikba, kutyákkal, fegyverrel védik magukat, vagy fegyveres testőrökkel. Amerikában a gazdagok lakónegyedeit külön kerítésekkel védik, ahova idegen nem mehet be. Ezek a külső védekezések azonban nagyon sokszor azt jelzik, hogy nincs meg a biztonságérzés. Az emberek félnek a többi embertől. A kutyák és fegyverek nem képesek kiűzni a félelmet, mert a félelmet a szeretet űzi ki. A félelem lelki dolog, ezért kiűzésére is a lelki módszerek alkalmasak. A biztonságérzés alapja a tiszta lelkiismeret, mely a törvény betartásának a következménye. Aki a világ javaiból a maga számára többet vesz el, mint ami munkája után járna, bűnt követ el a társadalom ellen, és ez a bűn büntetést von maga után. Ennek része lehet a biztonságérzés elvesztése is. Az emberek úgy gondolják, hogy biztonságérzésük megszerzéséhez és megtartásához anyagi javakra, pénzre van szükségük. Egy bankbetét az, ami biztonságot ad, gondolják sokan. Ez anyagi biztonságot adhat, de nem biztos, hogy biztonságérzést is nyújt. Ehhez inkább a tiszta lelkiismeret, a dolgok helyes értelmezése, világnézet és hit szükséges.

AZ ELFOGADÁS

Vágyunk arra, hogy az emberek elfogadjanak, és elismerjék eredményeinket. Miért fontos ez?

1. Az ember viselkedésmódját énképe határozza meg. Ha rossznak vagy alkalmatlannak gondoljuk magunkat, életünket Murphy törvénye fogja vezérelni (ami elromolhat, el fog romolni). Ekkor semmilyen kihívással nem próbálunk megbirkózni. Elsősorban a biztonságot fogjuk keresni. Ahhoz, hogy teljes életet tudjunk élni, el kell fogadni önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Minden ember alapvető kihívása önmaga megértése és elfogadása.

2. Amint elfogadtuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, és szeretnek azért, amik vagyunk, azokat a jellegzetes problémákat, melyekkel küzdünk életünk folyamán, megoldja az önismeret és önmagunk elfogadása.

3. A legtöbb embernél az énkép kialakulásában sokat számít a külső megjelenés. Plasztikai sebészek megfigyelték, hogy amikor valamilyen fizikai csúfságot távolítottak el, a páciens személyisége is megváltozott. Magabiztosabb lett, szinte újjászületett. A kedvezőbb énkép kedvezőbb viselkedést eredményezett. Viszont a kudarc és boldogtalanság oka legtöbbször a kedvezőtlen énkép.

4. A kedvezőtlen énkép arra kényszeríti az illetőt, hogy falak és álarcok mögé bújta az énjét. Felépíti az elszigetelődés falait. Az ilyen ember álarcot húz, és szerepet játszik. Nem bízik önmagában, és nem fogadja el önmagát annyira, hogy önmaga legyen. Bár biztonságosabbnak tűnhet az élet megtévesztő külső mögött, de az ilyen élet magányos. Megszűnik valódi élni, és mint személyek éhen halunk. Az álarc legnagyobb hátránya, hogy kirekesztjük így magunkat a másokkal való őszinte, hiteles kapcsolatokból. Ez azért is baj, mert mások tartják kezükben potenciális fejlődésünket és beteljesedésünket. Ha szerepet játszunk és álarc mögé bújunk, nincs esély az emberi és személyes fejlődésre.

Gyakran ítélnünk meg másokat álarcaik alapján, és nem vesszük a fáradságot, hogy az álarc mögött rátaláljunk arra a bizonytalan vagy megsebzett szívre, mely elrejtőzik, és megpróbálja megvédeni magát a további sérülésektől. Ezért aztán gyakran kritizáljuk az ilyen. Pedig csak az elfogadó és megértő szeretet tudja előcsalogatni a szorongó embert védelmi vonala mögül. A legtöbb olyan tulajdonság, amit másokban utálatosnak tartunk, valamiféle védekező magukba húzódás eredménye. Legtöbbször elutasítjuk ezt az énközpontú pózt. Pedig át kellene látnunk a színlelésen ahhoz, hogy könnyíthessünk azon a fájdalomon és magányon, mely a védelem falait emelte. A védelmi vonalak közvetlen megtámadása azok megerősítéséhez vezet.

5. Amikor nem tudunk együtt élni valamilyen bennünk levő valósággal, magatartással vagy életünk valamilyen eseményével, azt eltemetjük a tudatalattinkba. Ezt eseményelfojtásnak (suppression) hívjuk. Amikor érzelmi reakciót rejtünk el a tudatalattiba, ezt érzelemelfojtásnak

(repression) nevezzük. Rossz érzéseink forrása sokszor éppen az, hogy valódi konfliktusokat temetünk el a tudatalattiba. Néha hiába keressük problémáink megoldását a jelenben, ha a tudatalattiban van. Amikor elfojtjuk azokat a dolgokat, melyekkel nem akarunk együtt élni, nem oldjuk meg a problémát, mert azt elve temetjük el, és azért tovább fog élni és hatni. A tudatalattiban eltemetett vágyak befolyásolják viselkedésünket és másokhoz való viszonyunkat. Az átvitel (transfer) olyan tudatalatti folyamat, mellyel vágyainkat átviszük másokra.

Ahelyett, hogy elfojtanánk az eseményeket és a vágyakat, azokat ki kell beszélni valakivel, például egy jóbaráttal. Valaki előtt fel kell tárni magunkat, rá kell bízni titkainkat. Azok a problémák, melyeket tartósan elfeledünk önmagunkban, meghatározatlanok maradnak, és ezért rombolóvá válnak. Olyan mértékben vagyunk betegek, amilyen mértékben bezárkózunk. Barátunkkal való beszélgetésben láthatjuk meg a bennünk zavaró dolgok okait és megoldását. Ez lehetővé teszi, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk.

IRODALOM

1. John Powel: Why Am I Afraid to Love? Overcoming Rejection and Indifference, Tabor Publishing, Allen, Texas 1982, fordítás: Vigília Kiadó, Budapest, 1997.
2. C. G. Jung: A lélektani típusok, Európa Kiadó, Budapest, 1989.

DOMONKOSI ÁGNES
főiskolai tanársegéd
Eszterházy Károly Főiskola
Eger

A „verbális érintés” stílusértéke

A társadalmi kapcsolatok minőségének nyelvi jelölésére a magyar nyelvben a megszólító szerepű névmások és a hozzájuk kapcsolódó igeragozási módok is alkalmasak. A tegezést és magázást megkülönböztető nyelvekben ugyanis a vokatívuszi, általában fatikus funkciójú megszólításokon kívül a ragozási mód – a közlés folyamatos kísérőjeként – a beszédpartnerek közötti viszony állandó, a másik személyhez forduló megnyilatkozások mindegyikében megmutatkozó jelzése. Fülei Szántó Endre ezért a második személy nyelvi megközelítésének, a második személyű említésnek, saját találó metaforájával a „verbális érintésnek” két típusát különíti el: egyrészt a vokatívuszi, másrészt pedig a névmással és igeragozással jellemezhető megszólítási és kapcsolattartási módot (1994: 8).

A kommunikációs partnerhez forduló közlésben elkerülhetetlen a második érintési forma, vagyis valamelyik igeragozási lehetőség választása. A verbális érintés módja az igeragozás tekintetében az elmúlt évtizedek magyar nyelvhasználatában a második személyű tegezõ és a harmadik személyű magázó formákon kívül még egy lehetőséggel kiegészült: a *tetszik*-infinitívusi formák ugyanis szinte önálló paradigmává, kapcsolattartási lehetőséggé váltak (vö. Raffai 1997: 180). A nyelvi viselkedést vizsgáló empirikus kutatásom adatai azt mutatják ugyanis, hogy a 14 éven aluli korosztály mintegy 90%-a kizárólag ezzel a formával fordul tanáraihoz és az ismeretlen felnőttekhez, nagy részük egyértelműen magázó alakot egyáltalán nem használ, inkább kerüli a másik verbális megérintését.

A „tetszikelő” formák elkülönülésén kívül a harmadik személyű igeragozási módban a névmáshasználat is további lehetőségeket nyújt a nem tegezõ viszonyok árnyalatainak megjelenítésére,